

ANSIEDADE

Uma Armadilha do Corpo por Ana Galhardo Simões

Psicoterapeuta Corporal

Ansiedade, que “bicho” é esse que entra sem pedir licença, controla e comanda a nossa vida, sem ter tipo permissão para tal....

Muitos pacientes chegam agora ao consultório com a mesma queixa! Muitas crianças sofrem diariamente com uma ansiedade que não compreendem nem conseguem explicar.

Quando perguntamos a uma criança se sente ansiedade, ela invariavelmente pergunta: O que é isso? É como um aperto estranho no peito que parece que não nos deixa respirar bem e que atrapalha todo o nosso dia... Isso é ansiedade? Bem eu odeio isso!

Todos odiamos esse dragão felpudo que nos aperta e não nos deixa em paz.

Mas o que é a ansiedade afinal?

Ela é um impulso! É uma resposta do corpo a determinados estímulos ambientais que provocam uma série de reacções cognitivas, sensorio-perceptivas e neurovegetativas, relativas ao Medo, principal emoção envolvida nas experiências de ansiedade. Neste sentido, a ansiedade é positiva porque nos alerta para o perigo, garantindo a nossa sobrevivência.

Mas, nem sempre é assim que acontece... A ansiedade invade tanto o terreno do “normal”, quando existe um medo real, ao qual eu preciso e devo estar atenta, como o terreno do “patológico”, em que o medo é desconhecido e não existe razão aparente para a ansiedade, ou pior, para os ataques de pânico.

Ouvimos frequentemente as pessoas referirem, mas qual medo, medo de quê? Têm razão. Este medo não é racional nem conhecido. Simplesmente existe em nós, faz parte da nossa estrutura e está relacionado com as etapas do nosso desenvolvimento em que por algum motivo o direito de existirmos e de nos sentirmos seguros e amados ficou comprometido.

É muito difícil entrarmos em contacto com as nossas emoções. Elas parecem ser avassaladoras e limitantes. Um dia uma criança disse-me: Sobre isso, eu não quero falar mesmo porque prefiro ignorar esse assunto. Sempre que penso nele dá-me vontade de dormir! Parece realmente mais fácil ignorar e criar mecanismos que aparentemente nos defendem de nós próprios. No entanto, na construção de todos esses meandros de fuga, surgem vários sintomas corporais que não conseguimos controlar e que são sempre uma resposta á nossa insegurança interna, ao medo irracional que tentamos disfarçar, mas que o corpo teima em revelar.

São inúmeras as formas de auto-regulação possíveis para cada um de nós, mas o primeiro passo é sempre aceitar e incluir sem críticas. Olhar para os sintomas como uma janela de oportunidade.

Continua a precisar de se auto-regular através da dança. Chegou e pediu para colocar a luz mais baixa, a música da Violeta e fazer bolinhas de sabão enquanto dançava em frente ao espelho. Disse-lhe que me parecia que sempre que ela estava mais triste, usava a dança como forma de se regular. Respondeu que a vida dela não está fácil. No fundo sente-se um pouco rejeitada e tem medo. Precisa de ser ver e de ser vista. Enquanto dança em frente ao espelho, vê-se e gosta do que vê. Eu tenho que ficar sentada perto dela e ir fazendo bolinhas de sabão que acrescentam liberdade e paz ao cenário que ela construiu. Neste caso é a dança que abre a porta para o mundo das suas emoções e ajuda a fazer a ponte entre o interno e o externo.

22/04/2015